

帯広病院 21-4111
柳町医院 30-3111
白樺医院 38-3500
ケアセンター白樺 41-1165
白樺在宅総合センター 41-1167

十勝勤医協 友の会ニュース

医療法人 十勝勤労者医療協会
帯広市西9条南11丁目1番地
0155-21-4718
発行責任者 今野 光昭
URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>
E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

春です!! 健康診断を受けましょう!!

命と健康を
守る
健康診断を
受けましょう

年に一回健康診断を受けましょう

十勝勤医協では、友の会のみなさんが健康に過ごしていただけるように、健康診断の取り組みに力を入れていきます。特定健診や帯広市が健診料を補助する日帰り人間ドック、肝炎・前立腺がん・大腸がん等のオプション健診、協会けんぽが実施している生活習慣病予防健診や会社で働く方々の健康診断など、多種多様な健康診断の受け入れを積極的に行っています。

また、昨年度に引き続き音更町、幕別町にお住まいの国保・後期高齢者医療保険加入者も帯広病院・白樺医院でも特定健診を受けていただくことができます。

健康診断は単に病気を発見、早期治療に繋げることで重症化しないですむ、健康状態を定期的に把握できる、日常生活を見直すきっかけにできる等、健康診断は多くのメリットがあります。

健康診断は単に病気を発見、早期治療に繋げることで重症化しないですむ、健康状態を定期的に把握できる、日常生活を見直すきっかけにできる等、健康診断は多くのメリットがあります。

なぜ健診をお勧めするのか

新年度に入り、慌ただしく過ごしている方が多い時期だと思えます。そんな時期に「たいした症状も無いのに健康診断なんて受けてもらえない」「診察の待ち時間などを考えると面倒だし時間も無い」と感じる方が多くいらつしやうと思います。

再検査・精密検査も必ず受けましょう。

健康診断は受診することで、それがゴールという訳ではありません。はっきりとした自覚がないまま進行することの多い「生活習慣病」を予防したり、病気に向き合ったり、日常生活や健康状態を改めて考える機会なのです。

そして、健康診断を受けて頂いた「その後」が大切です。せっかく受診した健康診断の結果を無駄にしないためにも、自分の身体の状態を把握するチャンスだと思って下さい。そしてもし異常があった場合には、再検査や精密検査を受けてください。検査を受けて何も異常がなければ安心できますし、早期発見できれば早期治療に繋がります。

特定健診対象者

- 帯広市・音更町・幕別町・本別町にお住まいの40才以上の国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者
 - 各社会保険の40才以上の扶養家族の方
 - 各保険組合が発行する受診券をお持ちの方
- ※特定健診はご予約をおとりしていただきますので、

受付時間内に各自治体・保険組合から郵送されてきた受診券をお持ち下さい。

	帯広市	音更町	幕別町	本別町	各保険組合
帯広病院	○	○	○	○	○
白樺医院	○	○	○		○
柳町医院		○			○

地域のみなさんに支えられて歩んできた十勝勤医協です。友の会のみなさんの健康な日常を守る一助となるようにこれからも努力していきます。みなさんも、ご自分のため、ご家族のためにぜひ健康診断を受けることをお勧めします。

聴診器

▼自民・公明の与党が衆院厚生労働委員会、「地域包括ケアシステム強化のための介護保険法改定案」の採決を強行した。一定所得以上の人の利用料を3割負担にするにとどまらず、「地域共生社会の実現」の名で、高齢者、障害者、障害児などの施策に対する国・自治体の公的責任を大幅に後退させかねない仕組みづくりも盛り込んだもので、許されることではない。

また、一括して改定する法案数は約30にのぼるやり方にも怒りを覚える。2年前に実施された利用料の一部2割化、特養入所対象の限定、補足給付の見直しによって、サービス利用の制限や施設退所を余儀なくされた事例が報告されている。新たな見直しの審議の前に、まず前回「改正」後の実態の検証と介護困難を打開するための検討こそ必要だ。今こそ地域住民に負担を強いる制度改悪をやめさせ、国に社会保障の増進義務を定めた憲法25条に基づく政治へ転換させる介護ウェブの取り組みを大きく広げたい。

(Y)

2度目ですがフレッシュな方々と共に講義等オリエンテーションに参加させていただきました。今野専務と浅沼元師長さん他先輩達がつくってくれた訪問看護を私のこれまでの経験も活かして頑張りたいです。



矢川直美
看護師

ほつとらいん

十勝勤医協 新入職員の紹介

各事業所を見学し、改めて利用者の方と職員同士の関係などとても良い職場環境であると実感しました。このような職場で働けることを改めて喜ばしく思います。日々を大切に過ごして、少しでも早く戦力として行動できるよう頑張りたいと思います。



谷村優介
介護福祉士

ケアセンター白樺

オリエンテーションで自分が働かせていただく職場を含めた全事業所を見学させていただき、これから自分が働く場所と関わっていく利用者の方とお会いする事もできたので、一職員として不安もありますが、やる気が大きくなったので自分なりに頑張っていこうと再度思いました。



石川暁規
介護福祉士

ケアセンター白樺

私は今年度から社会人となり、まだまだたくさん知らないことが多く、最初のうちはご迷惑をおかけしてしまう事があると思いますが、社会人としての責任を自覚し、早く一人前になれるよう頑張ります。



佐々木勇介
作業療法士

ケアセンター白樺

オリエンテーションの際、親切にご説明してくださった職員の皆様、大変ありがとうございました。どこの施設も職員さんが明るくとてもいい職場だと感じました。また、青年ジャンボリーについて、とてもいい取り組みをしていると感じ興味を持ちました。



滝沢隆太
理学療法士

ケアセンター白樺



第39回通常社員総会の様子

4月15日(土)、十勝勤医協第39回通常社員総会がとち館で行われ、地域社員・職員社員76名が参加し、地域の取り組みや医療・介護などの職

十勝勤労者医療協会

第39回通常社員総会開催

場で奮闘した職員の活動などを振り返り、2017年度の活動方針を決定しました。討論では地域友の会、職員の取り組みについて18人から発言がありました。地域社員からは、地域の浴室存続を求める運動や貧困と格差の実態と友の会活動について、帯広市と音更町の総合事業について、友の会活動と活性化等についての報告や、戦争法廃止と共謀罪反対の運動の共同についての報告と決意が述べられました。

職員からは、終末期の看護の実践やリハビリの取り組みと今後の展望、老健認知症棟における在宅復帰支援と在宅総合センター白樺の建設等、各事業所の特徴的な医療・介護活動の報告がありました。また、青年職員からは青年の取り組みと民医連運動の発言があり、友の会との協力共同についての訴えもありました。今こそ、いのちを守ることを使命とする医療・介護の団体として、憲法・平和・人権を守り抜く十勝勤医協の役割、存在意義を発揮し、職員、地域、共同組織が力を合わせ、

民医連の事業と運動を継続・発展させていくことを確認しました。
(本部事務局 池田大輔)



シリーズ

憲法があぶない



憲法共同センターとかち事務局長代理
幕別友の会長
藤岡 博史

戦争法廃止・憲法守れ

共謀罪反対の運動を広く大きく

安倍自公政権は2014年夏、集団的自衛権行使を容認する閣議決定をし、2015年9月には、空前の規模で広がった世論の声を無視し、憲法違反の安保法制＝戦争法案採決を強行しました。昨年11月には、アフリカ南スーダンに派遣される自衛隊PKO部隊に「駆け

つけ警護」「宿営地共同防衛」など戦争法を具体化する新しい任務が付与されました。一方戦争法廃止の運動は止むことなく全国で続けられています。ここ十勝でも、15年11月に発足した「憲法共同センターとかち」は、毎月19日行動を続けています。また、「とめよう改憲！十勝連絡会」との共同行動を昨年3月、5月、10月に行ない、今年4月ついに中央に就いて「総がかり行動十勝実行委員会」を立

ち上げ、4月26日と5月20日に戦争法廃止、自衛隊を戦場に送るな、共謀罪反対の集会を開くことを決めました。過去3回廃案に追い込まれた共謀罪が今国会で審議されています。テロを口実に「監視強化社会」を作り、政府の方針と違う意見を持つ市民を委縮させるねらいです。戦争する国づくりをすすめる安倍政権の暴走に国民の運動でストップをかけましょう。

看護師奮闘記

人生の最期の過ごし方について ～元気なうちから考えておきましょう～

誰にでもいつかは必ず訪れる人生の最終段階について、皆さんは考えた事があるでしょうか？

自分はどんなふうに最期を迎えたいかと聞かれたとき“苦しまないでポックリ逝きたい”“住み慣れた自宅で家族に囲まれながら安らかな最期を迎えたい”“家族に迷惑をかけたくない”など色々な考え方があると思います。明日がどうなるか誰もわかりませんし、将来の健康がどうなるかを予測することもできません。

自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もって受ける医療に対する希望を家族や医師に伝えておくことは重要なことです。今回はアドバンス・ケア・プランニング（ACP）について考えてみましょう。

◎アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning）とは？

人はそれぞれ人生観や想いに基づく人生設計を持って将来のことを考えています。それは、医療についても同じことが言えると思います。これから受ける医療やケアに対する自分自身の希望を前もって家族や医療者側に表明し、文書に残す手順をアドバンス・ケア・プランニング（以下ACPと略す）と呼んでいます。

予期しないできごとや突然の病気で、自分の希望を伝えることができなくなるかもしれません。認知症などでは、医療やケアについての希望を伝えたり、選択する能力が少しずつなくなることもあるでしょう。

前もって受ける医療に対する希望を、家族や医師に伝えておくことで、将来自分で判断できなくなったとしても、こうして準備しておけば、受ける医療に対する自分自身の希望をみんなに知ってもらうことができます。そして、自分自身だけでなく、家族や自分に代わって医療の選択をしなければならない人にとって、混乱や迷いが生じなくて

すむ可能性があります。

◎自分自身の命の終わりに希望することや思いについて考えましょう

命に関わる病気になった時の延命治療について自分の希望や思い、生活のなかで大切にしたいことや、人生の目標・希望や思いについて考えてみましょう。

■自分の人生の目標・希望や思い、治療の目標は何でしょうか？

■自分にとって何が大切ですか？

■いろいろな治療の中で、して欲しいこと、して欲しくないことがありますか？

■どこで治療やケアを受けたいですか？

■誰と過ごしたいですか？

■誰に面倒をみてもらいたいですか？

病気が重篤になってからの意思決定は難しいことです。判断能力に影響するような災害に直面したり、重い病気にかかって医療等について選択しなければならない事柄が発生する前に、健康な時からACPについて考え話し合う習慣をつけることが重要です。そして、話し合ったことを記録として残しておきましょう。

一度話合っても、今の自分の気持ちや思いは時間と共に変化したり、健康状態によって変わってくる可能性があるため、直面するあらゆる局面で繰り返し、確認していくことも必要です。

ACPは「話し合うプロセス」が大切です。病気と付き合いながら、自分が望む場所で暮らし、自分らしく生ききるために、支えとなる医療機関との繋がりも必要です。私たち看護師は「その人らしい、その人の望む生活」を支える身近な存在として、皆さんの支えになればと思っています。



帯広病院

春の1日看護体験

白衣に着替えて脈拍、血圧測定、足浴、肺音や心音の聴取等を病棟の看護師とコミュニケーションをとりながら体験しました。体験後の感想では「看護師に成りたい気持ちが強くなった」「看護師の仕事がイメージ出来た」「患者さんと触れ合う距離、コミュニケーションを実際に見て看護師っていいなと思った」と看護師に成りたい気持ちが強くなったという感想が多数寄せられました。今後も未来の看護師さん誕生に向けて看護体験を継続していきたいです。

【帯広病院病棟長 林下亜希】

今年も大盛況だった春の1日看護体験が終了しました。将来、看護師を目指している高校生35名が参加してくれました。



ケアセンター
白樺

春を感じるレクリエーション

とアンコ、桜の葉の塩漬けが用意され、それぞれ好きな形に丸めます。桜餅作りの間も利用者様同士お喋りに花を咲かせて楽しそうに行なわれていました。形は小さいのですが口いっぱいに春の味を楽しみました。施設内にいるとなかなか季節を肌で感じられることが多くないため、少しでも利用者様に季節を感じてもらい楽しんでもらえたらと行事レクリエーションを考えています。今後も皆様に楽しんでもらえるよう頑張ります。

【ケアセンター白樺3階療養棟
介護福祉士 後藤志穂美】

3月23日（木）、ケアセンター白樺3階療養棟にて利用者様と一緒に桜餅作りを行いました。桜の良い香りのもち米

